

## **Знай, ты всегда имеешь право:**

- ▼ совершать ошибки;
- ▼ обращаться за помощью, эмоциональной поддержкой;
- ▼ протестовать против жестокого обращения и несправедливой критики;
- ▼ побыть в одиночестве, даже если другим хочется общения с ними;
- ▼ менять свое решение, если оно оказалось неверным;
- ▼ иметь свое мнение, отличное от окружающих;
- ▼ иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- ▼ не отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было;
- ▼ не выполнять неразумные требования



**Берегите себя!**

**Цените жизнь.**

**Она одна!**

МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР «Самотлор»  
Телефон – 8 (3466)41-49-49  
Адрес сайта – СШОР-САМОТЛОР.РФ

**ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**Подрастающему  
человеку**

**2022**

## **Ты имеешь право на:**

- ▼ жизнь, и никто не смеет покушаться на нее;
- ▼ воспитываться в семье (никто не имеет права выгнать тебя из дома или не пускать домой);
- ▼ помощь врача, если заболел;
- ▼ учебу в школе;
- ▼ защиту от жестокого обращения, оскорбления, унижения;
- ▼ свободное выражение своего мнения и своих взглядов

## **Находи всегда время для.....**

- ▼ работы, это – условие успеха;
- ▼ размышлений, это – источник силы;
- ▼ игры, это – секрет молодости;
- ▼ чтения, это – основа знаний;
- ▼ дружбы, это – условие счастья;
- ▼ мечты, это – это путь к звездам;
- ▼ веселья, это – музыка души;
- ▼ общения, это – источник вдохновения;
- ▼ любви, это – истинная радость жизни;
- ▼ занятию спортом, это – путь к хорошему настроению и бодрости;

- ▼ хобби - это креативность и индивидуальность;
- ▼ оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие;
- ▼ планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну;
- ▼ избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков;
- ▼ никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.